# Vîrsta (așa-zisă) ingrată...

„Vîrsta ingrată" este o denumire cît se poate de potrivită pentru caracterizarea perioadei de prepubertate și pubertate. Evoluția fizică și psihică a copilului ajunge la o răscruce, la care dacă nu este ajutat, sprijinit, ocrotit și înțeles în manifestările sale, poate lua o cale de unde întoarcerea este deosebit de grea.

În această perioadă a vieții, adică între 11—13 ani la fete și puțin mai tîrziu, la 13—15 ani la băieți (la unii mai devreme, la alții mai tîrziu), începe diferențierea între sexe, care va duce la adolescență, la maturizarea sexuală, intelectuală și fizică.

Ce se întîmplă, de fapt? Glandele cu secreție internă, care pînă atunci aveau o activitate pusă în slujba asigurării creșterii în înălțime și greutate, încep să desfășoare o activitate mai intensă. În același timp, alte glande care pînă la pubertate nu au dat semn de existență încep să se dezvolte, determinînd apariția caracterelor sexuale secundare. Acest lucru are o deosebită influență asupra psihicului copilului, care nu poate încă să înțeleagă ce se întîmplă cu el, simte că ceva esențial se transformă în toate manifestările sale fizice și psihice, dîndu-i o jenă, un sentiment de înstrăinare de ceea ce pînă atunci constituia întregul său univers în miniatură.

Fetițele încep să arate un interes deosebit pentru cochetărie, fiind în același timp timide, retrase. Joaca copilărească nu le mai interesează, sînt deosebit de sensibile la ironii. Caracterul lor are de asemenea de suferit. Fetițe care pînă atunci erau liniștite, devin dintr-o dată nervoase, agresive dacă sînt certate (chiar pentru motive întemeiate), sînt neatente. Învățătura merge mai greu, nu se pot concentra, obosesc repede. Încep să apara sentimentele, devin romantice și trăiesc un timp, undeva în afara realității.

O dată cu aceste manifestări psihice și organismul lor are de suferit. Inima este supusă dezechilibrului nervos la exerciții fizice care cer un efort susținut. Se instalează o stare de oboseală, intervin amețeli la o schimbare bruscă de poziție, apare tahicardia la mișcări pe care pînă atunci le făceau cu multă ușurință. Respirația li se accelerează la orice emoție. Ele acuză dureri de cap, insomnii sau somnolență.

Băieți au alte „necazuri" care pentru ei sînt cel puțin tot atît de importante ca și cele menționate în cazul fetelor. Marile funcțiuni se manifestă printr-o distonie sau dezechilibru, la care se adaugă și o creștere accentuată a miinilor și picioarelor. Băieții la această vîrstă transpiră la orice emoțe, oricît de mică. Forța musculaturii nu este pe măsura voinței lor de a părea „bărbați". În general ei caută să demonstreze cît de puternici sînt, supunîndu-și organismul la eforturi care depășesc de departe posibilitățile lor reale. Intervin totodată transformări și din punct de vedere psihic. Încep să devină... cavaleri, puțin stîngaci și foarte sensibili. Cel mai neplăcut lucru la ei este modificarea vocii, deoarece au sentimentul că devin ridicoli... Atenția trebuie îndreptată în această perioadă asupra întregului

**Sport și sănătate**

comportament și dirijată fără bruschețe, pentru a se păstra într-un perfect echilibru relațiile dintre părinți și copii.

Este momentul în care un copil poate fi „scăpat din mînă". Și dacă acest lucru se întîmplă, în marea majoritate a cazurilor vina aparține adulților, care nu manifestă suficient tact, fermitate și înțelegere.

Vă puneți în mod îndreptățit întrebarea: ce se poate face într-o asemenea situație și cum trebuie procedat? Aici nu se poate generaliza. Fiecare individ are o dezvoltare proprie și este necesar să ne adaptăm de la caz la caz. Sînt însă și reguli generale absolut valabile pentru toți copiii.

În primul rînd tinerii trebuie tratați cu înțelegere dar și cu fermitate. Nu trebuie bruscați, pentru a nu le pierde încrederea. Mamele se vor apropia de fetițe iar tații de băieți, cunoscînd mai bine toate fenomenele prin care au trecut și ei la timpul respectiv. Trebuie menajat sentimentul născînd de pudoare, de timiditate.

Activitatea fizică este un ajutor foarte util, care poate rezolva o serie de probleme, dar numai dacă este făcută în așa fel încît să respecte caracteristicile vîrstei. Sportul, în special cel practicat în aer liber, se recomandă tuturor. Alegerea ramurei de sport ce o va practica puberul trebuie făcută însă cu mult discernămînt pentru ca să ajute realmente, să ducă organismul spre o împlinire, o dezvoltare fizică și psihică armonioasă. Ramura sportivă o putem alege după mai multe criterii. În primul rînd, după gradul de dezvoltare, posibilitățile marilor funcțiuni, atracția fața de un sport favorit. În toate aceste cazuri este neaparată nevoie de consultarea unui medic de specialitate. El poate da indicații prețioase cu privire la ceea ce este util sau dăunător.

La fete, se recomandă sporturile care dezvoltă grația mișcărilor (cum este gimnastica artistică), armonia întregului organism (ca de pildă înotul), echilibrul (ca patinajul artistic), antrenarea inimii, a respirației (ca jocurile cu mingea).

La băieți, alegerea este mai dificilă, pentru că aceștia sînt atrași în general de practicarea sporturilor care cer un efort mare, un anumit grad de duritate și care, cum consideră ei, le poate da o confirmare cît mai rapidă a bărbăției. Dacă nu există o contraindicație medicală, le putem permite inițierea în marea majoritate a sporturilor, excluzînd pe acelea care le-ar suprasolicita organismul, încă insuficient format.

Un aport pozitiv pe care îl are la această vîrstă practicarea sportului este acela că impune o disciplină liber consimțită, echilibrează sistemul nervos, dă o oboseală fiziologică, asigură un somn adînc, liniștit și poftă de mîncare, împiedică egocentrismul, dezvoltă spiritul de echipă, voința, atenția, spiritul de observație, sentimentele morale (simțul răspunderii, încrederea în sine, cinstea, modestia).

Este bine ca părinții să învingă adinamia, adică inerția acelor copii care au o aversiune pentru activitatea fizică. Prin aceasta copiii nu au decît de cîștigat.

...Vă place, desigur statuia Discobolului aparținînd lui Miron? Este la îndemîna oricui sc devină un nou... discobol, să treacă ușor de perioada tulbure a pubertății și să devină un adolescent frumos și echilibrat!

dr. **EDIT PETRUȚ**
directorul Dispensarului central pentru sportivi

# Propaganda sportivă — la nivelul cerințelor actuale

(Urmare din pag. 1-a)

școlar, consfătuirile cu participarea părinților și a medicilor, care au demonstrat practic, cu exemple convingătoare, influența binefăcătoare a sportului asupra dezvoltării organismului. Cu sprijinul organizațiilor U.T.C., sindicale și a instituțiilor culturale, au fost expuse în regiuni diferite conferințe care popularizau activitatea sportivă și efectele practicării ei. O preocupare mai atentă în această direcție au manifestat organele UCFS din regiunile **Bacău, Mureș Autonomă-Maghiară, Hunedoara, Argeș, Iași, Banat** și orașul **București.** Unele rezultate bune au fost obținute și pe linia agitației vizuale. Există mai multă preocupare pentru folosirea materialelor editate pe plan central, pentru confecționarea — pe plan local — de afișe sau panouri care popularizează diferite competiții, acțiuni sportive de masă, succesele sportivilor fruntași etc.

Firește, enumerarea acțiunilor propagandistice poate fi continuată. Sînt încă multe exemple care arată că s-a făcut un important pas spre îmbunătățirea propagandei sportive. Dar, există încă unele rămîneri în urmă și asupra cîtorva dintre acestea ne vom opri în rîndurile următoare.

Este vorba, în primul rînd, de faptul că **propaganda sportivă nu înregistrează aceiași indici de calitate în activitatea tuturor organelor și organizațiilor UCFS.** În unele locuri, propaganda sportivă este încă înțeleasă — total greșit — ca o activitate „anexă". Oare nu din această cauză într-o serie de raioane **(Drăgănești, Titu, Zimnicea, Tg. Ocna** etc.), propaganda sportivă este lipsită de conținut și de eficiență? Există încă o slabă preocupare pentru pregătirea temeinică a activului care lucrează în acest domeniu; se face prea puțin pentru atragerea antrenorilor, profesorilor de educație fizică, medicilor etc. în rezolvarea problemelor complexe ale propagandei sportive. Sînt și neajunsuri care reflectă stilul de muncă al unor organe și organizații UCFS. Problemele de propagandă sînt slab cuprinse în planurile de muncă ale unor consilii regionale **(Bacău, Hunedoara, București, Galați, Suceava)**; măsurile hotărîte nu sînt întotdeauna urmărite cu consecvență **(Mureș Autonomă-Maghiară, Galați,** oraș **București).** De asemenea, se constată că nu peste tot s-a realizat colaborarea cu organizațiile sindicale, U.T.C., comitetele de cultură și artă etc. și din această cauză munca de propagandă — lăsată în sarcina unui singur activist — păstrează un caracter superficial și nu contribuie în măsură corespunzătoare la dezvoltarea generală a activității sportive în orașele sau raioanele respective. Serioase rămîneri în urmă se constată mai ales în ceea ce privește propaganda și agitația pentru atragerea maselor la practicarea sistematică a exercițiilor fizice și sportului. În unele cluburi și asociații din regiunile **București, Galați, Suceava, Dobrogea, Hunedoara** și altele propaganda sportivă este încă slabă, neconvingătoare, lipsește inițiativa.

Sînt, desigur, și alte aspecte negative care, pe lîngă cele arătate, subliniază necesitatea îmbunătățirii continue a propagandei sportive, ridicării acestei importante activități, în toate regiunile și raioanele, la nivelul cerințelor actuale. Există pentru aceasta toate posibilitățile. Se cere însă, organelor și organizațiilor UCFS, **o mai mare preocupare pentru organizarea acestei activități, pentru pregătirea cît mai ridicată a activiștilor sportivi, asigurarea unei continuități și urmărirea cu consecvență a îndeplinirii obiectivelor muncii de propagandă.**

Fără îndoială, propaganda nu este un scop în sine. Ea contribuie și trebuie să contribuie în tot mai mare măsură la îndeplinirea principalelor sarcini trasate de partid mișcării noastre sportive. De aici, necesitatea ca ea să răspundă integral acestor sarcini.

**Planul de măsuri cu privire la îmbunătățirea propagandei sportive subliniază că trebuie continuată, cu mijloace cît mai variate, acțiunea de popularizare a foloaselor de ordin fizic, moral și estetic ale practicării exercițiilor fizice și sportului.** Experiența de pînă acum reprezintă un mare ajutor și în îmbunătățirea muncii de popularizare a diferitelor competiții — republicane sau cu caracter local. Cu cît vom munci mai bine în această direcție, cu atît vom vedea mai mulți tineri pe stadioane. **În mod deosebit se cere un plus de preocupare și inițiativă pentru popularizarea competițiilor și ale altor acțiuni de masă — concursul pentru cucerirea Insignei de polisportiv, campionatul asociației, spartachiade, activitate turistică, duminici cultural-sportive, centre de inițiere în diferite ramuri sportive etc.** Ceea ce trebuie asigurat, în primul rînd, acestei munci este caracterul concret, de viață, legat direct de specificul întreprinderii, școlii sau comunei respective.

Un loc important în propaganda sportivă îl ocupă și popularizarea echipelor și sportivilor fruntași din fiecare club sau asociație, a recordurilor locale și republicane — mijloc de atragere a tineretului în practicarea sportului și pentru o mai bună pregătire în vederea îmbunătățirii performanțelor.

În general, se face simțită nevoia unei popularizări mai eficiente a celor mai bune inițiative din sportul de masă, a celor mai valoroase metode folosite în procesul instructiv-educativ. Și, sînt astăzi în mișcarea noastră sportivă numeroase asemenea inițiative, forme și mijloace de atragere și pregătire a tineretului în sport — unele amintite și în aceste rînduri — care pot și trebuie să fie extinse, generalizate. **Propaganda sportivă este chemată să-și aducă o contribuție substanțială la realizarea acestui continuu schimb de experiență, factor deosebit de important în obținerea unor noi succese în îndeplinirea sarcinilor de răspundere trasate de partid mișcării de cultură fizică și sport din țara noastră.**

# C. Iordache: 20 de ani în slujba sculpturii cu temă sportivă



GIMNASTA...

*Artist deosebit de fecund, C. Iordache ne prezintă, în cadrul expoziției sale, deschisă recent la „Dinamo", un număr impresionant de lucrări-compoziții, portrete și reliefuri inspirate din activitatea sportivă, din viața tumultuoasă a stadioanelor. Vizitatorii au astfel prilejul să admire un impresionant ghips intitulat „Boxerul" (1,80 m) în care sportivul, pugilistul, este surprins în plină acțiune, gata să dea lovitura decisivă. „Gimnastă" (ghips 1,60 m) și „Alergători de fond" (ghips, 1,20 m) rețin pe vizitatori prin autenticitatea mișcării, prin frumusețea liniilor, prin mesajul pe care îl conține, în esență, exercițiul fizic. Mulți vizitatori se opresc cu același interes și în fața bronzurilor intitulate „Fotbalistul" și „Atletul" (ambele de aceleași dimensiuni — 0,40 m) ca și asupra altor reușite creații: „Aruncătorul cu sulița", „Luptătorul", „Portarul", „Scrimerul", „Portret de sportiv" etc., ceramice, ghipsuri și bronzuri.*

*Un amănunt necesar, C. Iordache nu are în sfera sa de activitate preocuparea exclusivă de a reda momente din viața sportivă. În aceeași expoziție, vom întîlni cîteva dintre cele mai cunoscute figuri din lumea științei și artei de la noi — „Traian Vuia" și „Aurel Vlaicu", „Acad. C. Moisil" (arheolog numismat de reputație mondială), „Scriitorul Victor Ion Popa", „Compozitorul Gh. Dumitrescu" ș.a. Așadar, un multilateral.*

*Alături de operele altor artiști care au avut ca temă de inspirație și sportul — Boris Caragea, Eugen Ciucă, C. Covalschi — lucrările sculptorului C. Iordache, de o apreciabilă valoare artistică, au o vibrare emoțională care se transmite discret vizitatorilor.*

*Expoziția rămîne deschisă pînă la data de 15 august.*

**TIBERIU STAMĂ**